COPING CARD EMOŢII

1. **SITUAŢIE**: Ce se întâmplă în jurul tău, chiar acum? Unde eşti? Cine este cu tine? Ce faci?

   La cină, i-am spus partenerului meu că am avut o zi grea şi că aş vrea să-i povestesc despre asta. El mi-a răspuns că este obosit şi a plecat în altă cameră, pentru a se uita la un serial.

2. **SENZAŢII FIZICE**: În această situaţie, ce senzaţii fizice observi în corpul tău? Unde în corp simţi aceste senzaţii?

   Agitaţie în stomac, apăsare în piept, tensiune la nivelul capului, senzaţie de plâns.

3. **EMOŢII**: Folosind un cuvânt, descrie şi numeşte emoţia pe care o simţi în acest moment. Cât de intensă ai spune că este această emoţie, pe o scală de la 0-100?

   Rănire - 90

4. **GÂNDURI**: Ce gânduri îţi trec prin minte în această situaţie?

   „Nu îi pasă de mine.", „Este egoist.", „Niciodată nu îşi face timp pentru mine."

5. **STAI CU EMOŢIA**: Pentru un moment, foloseşte această ocazie pentru a învăţa să stai cu experienţa ta, exact aşa cum este. Urmăreşte-ţi respiraţia. Notează observaţiile pe care le ai în legătură cu asta.

   Pe măsură ce sunt atentă la respiraţie, observ cum devin mai liniştită. Tensiunea de la nivelul capului se reduce, la fel şi agitaţia din stomac şi presiunea din piept. Constat că încep să am mai multă claritate mentală, gândurile sunt mai aşezate.

6. **RĂSPUNDE „ÎN INTERIOR"**: Cum ai putea răspunde cel mai bine gândurilor şi emoţiilor în acest moment? Cum ar fi un răspuns plin de compasiune, raţional şi echilibrat?

   E de înţeles că mă simt foarte rănită în această situaţie. Oricine s-ar simţi aşa. În acelaşi timp, vreau să privesc lucrurile şi din perspectiva partenerului meu. Întâi, ştiu că şi el are o perioadă stresantă şi că nu a dormit bine în ultima săptămână. Apoi, sunt conştientă că ţine la mine şi îmi arată acest lucru în multe moduri. De exemplu, în dimineaţa asta a pregătit micul dejun, ca eu să pot dormi până mai târziu. În final, e important să îmi amintesc că în general este disponibil să mă asculte şi să îmi ofere susţinere când îmi este greu. Faptul că în seara asta s-a retras, este o excepţie, nu regula.

7. **RĂSPUNDE „ÎN EXTERIOR"**: În această situaţie, există acţiuni pe care este nevoie să le faci pentru a urmări direcţia valorilor tale? Dacă da, care ar fi aceste acţiuni?

   În primul rând, am nevoie să vorbesc cu cineva despre cum a decurs ziua mea, aşa că voi suna o prietenă. Iar după ce mă simt mai liniştită, aş vrea să discut cu partenerul meu. Să îi spun că ştiu că trece printr-o perioadă stresantă şi că se simte obosit şi că una dintre modalităţile prin care se deconectează este să se uite la seriale. Şi vreau să îi ofer spaţiu să facă asta. În acelaşi timp, am nevoie să povestesc cu el când am o zi grea şi m-am simţit rănită când a ales să se uite la serial, în loc să vorbim. M-ar ajuta ca în viitor să îmi spună în mai multe cuvinte că nu are resurse să îmi ofere susţinere şi să îmi comunice când va fi din nou disponibil – de exemplu, că putem vorbi după ce se uită la serial. Iar apoi aş vrea să întreb care este perspectiva lui asupra situaţiei şi ce nevoi are.